

富士見市

～いきいき元気！ふじみパワーアップ体操～

(1) 取組の概要

富士見市高齢者全体の健康と体力を向上させるために、身近で運動と社会参加を継続できる場として、町会等、高齢者の生活圏域内に地域体操クラブ（以下、「クラブ」）をふやしていくことを目指している。そこで、荒川区が首都大学東京と協働で制作した介護予防体操「荒川せらばん体操」「荒川ころばん体操」をベースに、首都大学東京の協力の下、「ふじみパワーアップ体操」（以下、「パワーアップ体操」）を考案した。この体操を地域の高齢者に指導し、クラブを運営するボランティアであるパワーアップ・リーダー（以下、「リーダー」）を養成してクラブを開設し、リーダーとクラブの育成と活動支援を行っている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

市の高齢化はこの2～3年は若干鈍化しているものの、十数年の間に急速に進んでおり(23.8%:平成28年10月1日現在)、高齢者が元気であること、更に地域の支え手としての役割を担えるか否かが、まちづくりに大きく影響する。高齢者が元気であるためには、力が低下し始める前に、現状の力を維持或いは向上させる取り組みと、これを推し進める仕組みをつくっておくことが必要となる(別紙1参照)。

(イ) 活動の核となる高齢者世代(70代)の活発な地域活動

市の介護予防活動等の核となる世代(70代)は、若いころから公民館を軸にした学習の取り組みや有志による地域活動が活発である。「主体的に、地域で何かに取り組む」という素地が整っている。

(ウ) 高齢者の世代交代と、地域活動のあり方の変化

市では、昭和50年代から地域の有志による高齢者のためのサロンづくりが始まり、社会福祉協議会の支援によって町会等を主体とする高齢者サロンづくりが進み、一時期は50カ所近くあった。

しかし多くのサロンで、運営者であるボランティアが高齢化し後継者がいない。この1～2年で10カ所減り、現在は37カ所である。

また、この間「元気な高齢者」の世代交代により「地域の誰かのために何かすることを自分のやり甲斐、喜びとする」活動や、これに参加して「もてなさ

れ、感謝して、近所の人とおしゃべり、交流することを楽しむ」ことよりも、自分たち自身の健康やライフスタイルに関心を向け、地域を越えて出かけ、「気の合う仲間とやりたい活動を探して所属する」人達が増えてきている。結果としてこれまでのようなサロン活動に馴染まなくなってきた。

様々な志向を持つ人達、様々な健康レベルの人達が一緒に参加できる、新しい形の“高齢者のための地域活動”が必要となってきた。

(3) 取組の内容

事業名	ふじみパワーアップ体操普及事業	
	① 「健康長寿のためのパワーアップ・リーダー養成講座」 「パワーアップ体操地域クラブ開設講座」 (地域の要請に応じて実施)	
	② パワーアップ体操地域クラブ支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ パワーアップ体操地域クラブ代表者会議 ・ パワーアップ体操地域クラブ合同研集会 ・ パワーアップ体操地域クラブ全体交流会 ・ パワーアップ体操地域クラブ「ステップアップ講座」 (3年以上の体操経験者で、リーダー養成講座を受講していないが、リーダーを補佐できる人を対象に、リーダー後継者育成を行う) ・ その他個別クラブごとの研修会、体力測定会 	
事業開始	平成18年度	
	平成28年度	平成27年度
予算	26.2万円 ・ 講師謝礼 1.5万円 ・ 首都大学への出張旅費 0.3万円 ・ 消耗品費 14.9万円 ・ 印刷製本費 6.6万円 ・ 通信運搬費 2.9万円	27.0万円 ・ 講師謝礼 3.9万円 ・ 首都大学への出張旅費 0.0万円 ・ 消耗品費 11.3万円 ・ 印刷製本費 6.6万円 ・ 通信運搬費 2.3万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 2.2万円

参加人数 (延、 28年度は 見込み)	リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 330人 代表者会議 108人 合同研集会 120人 全体交流会 57人 ステップアップ講座 90人 個別クラブ支援 3300人 年間クラブ参加者総数(推計) 60000人	リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 541人 代表者会議 85人 合同研集会 32人 全体交流会 63人 ステップアップ講座 253人 個別クラブ支援 3169人 年間クラブ参加者総数(推計) 51000人
期 間	平成28年4月～平成29年3月	平成27年4月～平成28年3月
実施体制	健康増進センター 介護予防係 保健師2名、作業療法士2名、 事務1名 (他係の管理栄養士、県歯科衛生士会朝霞支部から支援あり)	健康増進センター 介護予防係 保健師2名、作業療法士2名、 事務1名 (他係の管理栄養士、県歯科衛生士会朝霞支部から支援あり)

【パワーアップ体操地域クラブの内容】(別紙2参照)

- 運営：会場準備、参加者の登録・受付、体操の実施、独自メニューの考案と実施、後片付け、新規登録の報告
(リーダーが中心になって役割の割り振り等行う)
基本的に“いつでも誰でも”参加できる
- プログラム：週1回、決まった曜日、場所、時間で開催
準備運動→ふじみパワーアップ体操→整理体操 +独自メニュー
- その他：必要な備品はクラブが自前で用意。クラブ運営に必要な消耗品は(名札、出席簿、テキスト等)要望に応じて健康増進センターで用意。
参加者の登録管理は健康増進センターが行う。

(ア) 体操普及の要となるボランティア「パワーアップ・リーダー」養成
全8回で、体操のやり方、意義、効果、介護予防の基礎知識を学習し、
その後4～7回の支援でクラブの立ち上げを行う。

時期：年間随時 クラブ開設の要望があり次第実施

会場：クラブ開設を希望する町会等団体が用意する会場

参加者：クラブ開設を希望する町会等団体が集めたメンバー

(イ) リーダーの後継者育成「ステップアップ講座」

体操クラブはまた地域ごとの特性が色濃く、また地域の課題解決を担う

資源として期待されているので、リーダーの後継者を外部から招き入れるのは現実的ではない。基本的にはクラブメンバーの中で後継者を育成する。

時期：年間随時 クラブの要望に合わせて調整

会場：各クラブの会場

対象：開設から5年以上経ったクラブに対し、全3回で実施し、体操経験3年以上の受講者の中から希望者をリーダーとして登録する。

(ウ) クラブ支援

【健康増進センター】

個々のクラブの要望に応じて、体操の復習、介護予防に関する研修会の実施、体力測定などを行う。また、虚弱者等に対しては、個々人の体力に応じた体操方法を作業療法士が指導し、参加の安全性を確保している。

【公民館等社会教育部門】

公民館事業（高齢者学級等）との連携を提案するなど、地域とのつながりづくりを支援している。

(エ) ネットワークづくり支援

各クラブが交流し、クラブ運営に関する情報を交換し、また市の介護予防に関する意見を出し合う機会を設ける。

- パワーアップ体操地域クラブ代表者会議
 - パワーアップ体操地域クラブ合同研修会
 - パワーアップ体操地域クラブ全体交流会、
- } 代表者会議で企画する

(4) 取組の効果

効果1 活動の広がり

富士見市では、目安として、65歳以上人口の5%にあたる高齢者が「定期的な身体運動を伴う活動」に参加することを目標に、パワーアップ体操クラブやその他介護予防活動自主グループの創設と運営の支援を行ってきたが、平成26年度で達成したため、平成27年以降は目標値を10%に修正した。

平成28年10月1日現在、登録数では1663人（重複参加者を除くと1580人前後）が参加中で、同じく平成28年10月1日現在の65歳以上人口26317人の約6.2%（重複分を差し引いて6.0%）にあたる（別紙3参照）。

こうした数値や参加者の声は、市報の特集や各地域に招かれて開催する介護予防講座の中で市民に知らせている。

効果2 体操の効果

平成18年～平成24年度まで、週1回×15回でリーダー養成を行ってきた。この間13回は必ず体操の実技があり、参加者はほぼ3ヶ月間週1回のペースで体操を続けることとなる。そのため、体操の効果判定として、講座の始めと終わりに体力測定を実施した。年度によって参加者の平均年齢や地域性の違いはあるが、結果をおしなべて見てみると、筋力、バランス力、柔軟性、動作性全てにおいて、能力の維持更に向上が見られ、体操には体力の維持～向上の効果があることが示された（別紙4参照）。

測定結果は講座ごとの平均値の変化と個人の変化とを評価シートにしてフィードバックした。また、これらのデータは、リーダー養成講座の場や、町会等地域の団体にクラブ開設について交渉する場などで、動機づけの資料として使用している。

効果3 活動の継続

パワーアップ体操地域クラブは、運営するリーダーも参加者も同じく効果を実感できる内容であること、歩いて通える範囲にあること、活動を通して新たな役割を創設し所属する地域の活動として根ざしやすいことのため、継続性が高い。参加を中止する人がいても、すぐに新しい参加者が入り、どのクラブも常に満員状態で運営している（別紙5）。

（5）成功の要因、創意工夫した点

（ア）誰でも参加しやすいプログラム

体操するための集まりであるため、おしゃべりをして場を持たせることも、場を盛り上げるための演出や工夫も不要である。運営するにも特別な面倒がなく、参加者も参加しやすい（おしゃべりしなくてよい、やることがある、「体操する」のは人に聞かれても格好悪くない）。

（イ）参加者全員が見返りを実感できるプログラム

体操をすることで、身体面によい変化が出ることを実感できるため、運営者にとっては「自分のための健康づくりのついでに」ボランティアに取り組める気軽さがあり、参加者にとっては、自分のメリットが明白なので継続しやすい。

（ウ）身体面だけでなく、全人的な介護予防

本取組では、高齢者がクラブに定期参加することで、身体能力を維持、改善できるだけでなく、地域における役割を創出し、対人交流の活性化が

図られている。従って「なぜ元気でいたいのか」という動機づけが強化され、より意欲的に体操に参加できる、という相乗効果が得られる。

(エ) 個々人だけでなく、地域全体の介護予防

地域住民が定期的に、週1回という高頻度で顔を合わせることができるため、自然と情報・意見の交換がすすみ、連帯感も深まり、地域活動が活性化している。この効果が地域から地域へと口コミで広がり始めている。

(オ) 事業外での町会、自治会とのつながりを重視した

町会や自治会、老人会、高齢者サロンなどから健康講座や健康相談会の依頼を受けた場合、主催教室のプログラムを変更してでも引き受け、こまめにパワーアップ体操の宣伝を続けた。

また、特定保健指導など、成人の健康づくり事業ともタイアップしてパワーアップ体操を紹介できたことで、面識のなかった地域の世話役と出会う機会が持てた。

(6) 課題、今後の取組

課題1 体操ができる会場の有無により、クラブの偏在が見られる。

体操は、椅子を使用して行うため、ある程度の広さがある会場を優先せざるを得ない。

【取組】地域の意向を確認しながら、小さな会場で少人数が取り組む形式をクラブとして支援するか、同好会として別扱いにするか等、検討していく。

課題2 どのクラブも定員満員になりつつあり、新規に参加できずにいる地域住民もでてきている。

【取組】①リーダー養成講座でクラブをふやすだけでなく、ステップアップ講座をとおして、クラブ運営に携われるメンバーをふやし、1会場を2部制に分けて体操を行い、会場ごとに参加できる人数をふやしている。

【取組】②地域の有志だけでなく、町会や自治会となるべくタイアップした形でクラブを開設し、参加できない住民への対応など、クラブが自分たち地域の問題として主体的に取り組めるよう支援している。結果、同じ集会所で時間や曜日を変えてクラブ数をふやし、地域における参加場所をふやしている。

課題3 身体面における体操の効果を示すデータが古くなっているため、効果判定のデータを更新し、更に継続的にデータを取得できるようにした

いが、体力測定を望むクラブがない。

【取組】クラブ支援の中では実施が難しいので、別途地域の会場で機会を設け、希望者だけでも体力測定できるようにする、など工夫する。